1. Indkøb
2. Fødevarer
3. Hygiejne
4. Tilberedning

Indkøb

## Generelt om indkøb

Det er værd at gøre sig nogle overvejelser, inden man tager på indkøb. En planlægning af indkøbet bør indeholde følgende procedurer.




## Planlægning af indkøb.

- Lav indkøbslisten.
- Beslut hvor du vil købe fødevarerne.
- Foretag indkøbet.
- Betal indkøbet og tjek at kassebonen stemmer.
- Tag hjem og læg varerne i køleskabet.

Gode råd til indkøb Rema1000s madplan.
**Exercise:**
**Madplansøvelse**

**Problem:**

Lav en madplan for den kommende uge på Rema1000s hjemmeside, som følger madpyramidens retningslinjer

Fødevarer

## Generelt om fødevarer

Ud i madlavningskunst er det vigtigt at benytte de rigtige friske råvarer. Et måltid skal helst sammensættes, så man respekterer madpyramiden. I dette link forklares madpyramiden
Madpyramiden
[missing_resource: http://files.platform.fdb.dk/madpyramiden/plakatviser/images/posters_originals/Madpyramiden14.jpg]

Sund mad med madpyramiden.

Følgende punkter bliver specificeret
**Råvarer**

- Grøntsager
- Frugt
- Kød
- Mælkeprodukter

## Grøntsager

Anvend så vidt muligt friske grøntsager. Køb altid den bedste kvalitet d.v.s. de skal se friske ud. Grøntsager er bedst, billigst og mest velsmagende i deres højsæson. Dybfrosne grøntsager er at foretrække fremfor konserves, da de har bedre smag, udseende samt lidt højere næringsværdi. Dybfrosne grøntsagers kogetid er lidt kortere end friske grøntsagers.

## Frugt

Frugt skal være frisk. Næringsindholdet er langt det største ved frisk frugt. Har man en have og ønsker at gemme sine frugt kan det gøres ved syltning til marmelade, syltetøj eller grød. Man kan også sylte det som hel frugt.

## Kød

Kød er den dyreste udgift på husholdningsbudgettet, så det er vigtigt at vide, hvad man skal købe og hvordan det skal behandles. Det er vigtigt, at lære at bedømme kød, lære at behandle det rigtigt i køkkenet og lære at smage det rigtigt til. Ernæringsmæssigt er det ikke sundt at spise kød med høj fedtprocent, men fedt giver kødet mørhed og smag, derfor bør det ikke fjernes før kødet tilberedes.

## Mælkeprodukter

Mælk, fløde og ost er mælkeprodukter. Generelt skal man her passe på med holdbarheden. Husk at sætte mælkeprodukter på køl straks du kommer hjem efter indkøb og efter brug. Mælk og fløde kan hurtig blive sure og ubrugelige.

## Opgaver

**Exercise:**

**Problem:** Hvordan er madpyramiden bygget op ?

---

**Solution:**

Spis mest fra bunden og mindst fra toppen

Hygiejne
Gode råd og opgaver til god hygiejne i køkkenet

# Hygiejne

Hygiejne er en central del af madlavningsprocessen, da dårlig hygiejne kan resultere i et uspiseligt resultat. God personlig hygiejne og gode vaner i køkkenet, er den bedste start på madlavningen.
[missing_resource: http://cnx.org/GroupWorkspaces/wg2195/module.2011-10-05.8728032393/skaerebraet.png]

Her er en lister med de 5 vigtigste punkter for god hygiejne i køkkenet
**Gode råd - Top 5**

1. Vask dine hænder grundigt
2. Adskil kød og grøntsager
3. Skift karklud hver dag
4. Brug rene køkkenredskaber, helst i stål eller plast
5. Brug aldrig rå æg

**Hygiejne ved skærebrættet**
Træskærebrætter er at foretrække i forhold til plast. Når man bruger et skærebræt kommer der helt naturligt ridser i brættet. Disse ridser er gode gemmesteder for bakterier. Træskærebrættet har den fordel, at træet lukker ridserne af sig selv. Det kræver dog, at brættet regelmæssigt bliver plejet med olie. Derudover har træ også svampe- og bakteriedræbere, som holder skærebrættet rent.
**Exercise:**

**Problem:**

Dit skærebræt har været benyttet til at skære kyllingekød på. Hvordan gør du skærebrættet rent bagefter?

---

**Solution:**

Du skolder brættet med kogende vand og sikrer dermed at alle bakterier fra kyllingekødet bliver dræbt!

**Exercise:**

**Problem:**

Brug din computer eller telefon til at Google dig frem til svaret på følgende: Ved hvilken temperatur dør Samonella-bakterier?

---

**Solution:**

Ved 75 grader!

Tilberedning

**Opgave:**
I dette modul skal du følge en opskrift og lave retten Spaghetti Bolognaise, der er en italiensk pastaret.



**Ingredienser (4 personer):**

- Spaghetti (500 gram, eventuelt grovpasta)
- Hakket oksekød (3-7%, 500 gram)
- Løg (2 stk.)
- Hakkede tomater (2 dåser)
- Tomatpuré (2 små dåser)
- Peberfrugt (2 stk.)
- Jomfruolivenolie (en spiseskefuld)
- Oregano (smages)
- Peber (smages til)
- Salt (smages til)
- Evt. Tabasco (smages til)
- Hvidløg (3 fed)

**Tilberedning:**
Løgene hakkes i små stykker og brunes i en gryde med en spiseskefuld olie. Derefter brunes det hakkede oksekød, hvorefter der tilsættes hvidløg, hakkede tomater samt tomatpuré og eventuelt hvidløg. Vand sættes til at koge, og pasta puttes i sammen med lidt salt og olie. Kødsovsen koges op og smages til med oregano, peber, salt og eventuelt lidt tabasco. Lad det hele simre i et kvarters tid. Velbekomme - og husk at rydde op efter dig!